



SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE / WASSERANGEBOTE ERWACHSENE

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
9.00 Body Workout	①	8.00 Konditionstraining	④	7.30 Indoor-Cycling		8.30 Flexi® Tone	②	9.00 Rückenfitness	①	9.00 Body Workout	①
9.00 Rückenfitness	④	8.00 BBRP	①	9.00 Pilates	④	9.00 Langhanteltraining	①	9.00 Pilates	④	10.00 Aqua-Fitness	
9.45 Mama fit - Baby mit	③	9.00 Body Workout	①	9.00 Body Workout	③	9.30 Faszio®	②	10.00 Fit im Alter	①	10.00 VAF-Laufclub	
10.00 Fit im Alter	①	9.00 Zumba®	④	10.00 H2O - BBRP		10.00 Indoor-Cycling				10.00 Bauch pur 30'	①
11.00 Pilates	③	9.00 Yolates	②	10.00 Fit im Alter	①	10.00 Fit im Alter	①			10.30 Zumba®	①
		10.00 Fit im Alter	①	10.00 Mama fit - Baby mit	③					11.30 Athletic Workout	①
				10.15 Kundalini Yoga	④					12.30 Mobility	①
16.30 BBRP	①	14.15 Wassergymnastik								13.30 Langhanteltraining	①
17.00 Zumba®	②										
17.30 BBRP	①							16.30 Zumba®	①	SONNTAG	
18.00 Functional Training	③			17.30 Body Workout	①	17.30 Zumba®	③	17.30 Fitnesstraining	①		
18.00 Pilates	②	17.30 Rückenfitness	①	18.30 Schwimmen lernen		17.30 Wassergymnastik		18.30 Yolates	①	11.00 Rückenfitness	①
18.30 Schwimmen lernen		18.30 Rückenschwimmen 2		18.30 Zumba®	①	18.00 Rückentraining	①	20.00 Aqua-Fitness		12.00 BBRP	①
18.30 Langhanteltraining	①	18.30 Gesundh. b. Beweg.	③	18.30 Fitnesstraining	②	18.00 Workout + Stretch	②			17.00 Zumba®	①
18.30 Indoor-Cycling		18.30 Pilates Basic	①	19.15 Kraul Technik 2		18.30 Rückenfitness	③				
19.00 Rücken-Yoga	②	19.00 Indoor-Cycling		19.30 Pilates	①	18.30 Gesundh. b. Beweg.	③				
19.00 Qigong	③			19.30 Functional Training	③	19.00 BBRP	②				
19.15 Kraul Technik 1		19.15 Rückenschwimmen 1		19.30 Indoor-Cycling		19.30 Fitnesstraining	①				
19.30 Kapow®	①	19.15 Zumba®	②	19.30 Rückenfitness	②	19.30 Pilates	③				
20.00 Aqua-Fitness		19.30 BBRP	①	20.30 BBRP	①	20.00 Aqua-Fitness					
20.00 Tai Chi	③	20.30 Body Workout	①	20.30 Kundalini Yoga	③						

Schwarz Gym-Abo-Mitgliedschaft
Blau sonstige Mitgliedschaften
Rot Kurse einzeln zu buchen

① Gymnastikhalle OG
② Gymnastikhalle EG
③ Gymnastikhalle UG
④ KiSS-Halle

Aqua Fitness am Freitag, 20.00 Uhr,
auch einzeln buchbar!
Walking- und Laufkurse finden
Sie im Programmheft ab Seite 16.

2 | 2019

VAF
Verein Aktive Freizeit e.V.



FIT KIDS- UND TEEN POWER-ANGEBOTE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
15.15 Tanz & Ballett 4 - 5 Jahre	⊗	15.00 Tanz & Ballett 3,5 - 4 Jahre	⊗ 15.00 Tanz & Ballett 3 - 4 Jahre	⊗ 15.00 Tanz & Ballett 4 - 6 Jahre	⊗
16.00 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	⊗ 16.00 Judo Kids 1 ab 5 Jahre	⊗ 15.45 Tanz & Ballett 5 - 6 Jahre	⊗ 15.45 Tanz & Ballett 5 - 7 Jahre	⊗ 15.45 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	⊗ 11.00 Tri Kids
17.00 Tanz & Ballett 8 - 10 Jahre	⊗ 16.30 HipHop 9 - 13 Jahre	⊗ 16.30 Tanz & Ballett 6 - 8 Jahre	⊗ 16.30 Tanz & Ballett 8 - 10 Jahre	⊗ 16.30 Tanz & Ballett 8 - 12 Jahre	⊗
	17.00 Judo Kids 2 ab 6 Jahre	⊗ 17.30 HipHop 9 - 12 Jahre	⊗	17.45 Modernes Ballett ab 12 Jahre	⊗
	17.30 HipHop 13 - 16 Jahre	⊗ 17.00 Tri Kids 8 - 12 Jahre	⊗		
	18.00 Judo Kids 3 ab 9 Jahre	⊗ 18.00 Tri Kids ab 12 Jahre	⊗		
		18.30 HipHop ab 13 Jahre	⊗	⊕ KiSS-Halle, Stiefmütterchenweg 42 - 46 ⊗ Halle GS Barlsheide, Bornheide 2	KinderSportSchule, Info-Telefon 0176 - 20 35 66 50

WASSERANGEBOTE KINDER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
14.15 Seepf.-Vorbereitung	15.00 Psychomotorische Spielgruppe	15.00 Wassergewöhnung	14.00 Seepferdchen 1	14.00 Frühschwimmer	12.00 Tri Kids
15.00 Seepferdchen 1	15.00 Wassergewöhn.	15.30 Frühschwimmer	14.30 Seepferdchen 2	14.45 (ab 3 Jahren) Wassergewöhnung	13.00 Schwimm Kids
15.30 Seepferdchen 2	15.30 Frühschwimmer	16.45 Integrative Schwimmgruppe	15.30 Seepferdchen 3	15.30 Schwimm Kids	14.00 Schwimm Kids
16.00 Seepferdchen 3	16.00 Freischwimmer	17.30 Schwimm Kids	16.00 Seepferdchen 4	16.30 Freischwimmer	15.00 Schwimmgruppe
16.30 Seepferdchen 4	16.30 Schwimm Kids	16.30 Schwimm Kids	16.00 Seepferdchen 5	18.15 Schwimmgruppe	
17.00 Seepferdchen 5	17.30 Schwimm Teens	17.30 Schwimm Teens	16.45 Schwimmgruppe		
			18.00 Schwimm Kids		SONNTAG 17.00 Schwimm Kids
					18.00 Schwimm Teens